



**Примерное двухнедельное цикличное меню горячего питания для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2026 уч.году**

---

| № рецептур ы | Наименование блюд                             | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорий ность, | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Ca, мг | P, мг   | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------|-----------------------------------------------|-------|----------|---------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------|--------|--------|
|              | 1-ая неделя                                   |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
|              | 1 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 173/2017     | Каша пшениная вязкая с маслом сливочным       | 120/3 | 4,520    | 3,570   | 22,400       | 140            | 0,090          | 0,000         | 0,17          | 0,650         | 13,180 | 68,400  | 23,900 | 0,800  |
| №418/201     | Напиток витаминизированный промышленного прои | 190   | 0,61     | 0,25    | 18,57        | 79,00          | 0,00           | 90,00         | 0,00          | 0,01          | 3,25   | 1,54    | 0,84   | 0,09   |
| 1/2017       | Хлеб Пшеничный                                | 30    | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 71,00          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|              | Итого                                         |       | 7,41     | 4,060   | 55,73        | 290            | 0,123          | 90,00         | 0,17          | 0,990         | 22,43  | 89,44   | 28,9   | 1,220  |
|              | 2 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 174/2017     | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным        | 120/3 | 2,920    | 4,300   | 29,340       | 168            | 0,016          | 0,000         | 0,020         | 0,000         | 1,100  | 48,720  | 13,000 | 0,420  |
| ТТК №1       | Чай полусладкий                               | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70        | 56,00          | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
| 1/2017       | Хлеб Пшеничный                                | 30    | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 71,00          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|              | Итого                                         |       | 5,400    | 4,54    | 57,800       | 295            | 0,059          | 3,750         | 0,02          | 0,405         | 17,07  | 75,72   | 23,70  | 0,95   |
|              | 3 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 203/2017     | Макароны отварные с маслом сливочным          | 120/3 | 4,080    | 3,570   | 22,800       | 149,6          | 0,070          | 0,000         | 0,080         | 0,650         | 13,170 | 45,610  | 6,780  | 0,700  |
| ТТК №1       | Чай полусладкий                               | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70        | 56,00          | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
| 1/2017       | Хлеб Пшеничный                                | 30    | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 71,00          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|              | Итого                                         |       | 6,560    | 3,81    | 51,260       | 276,6          | 0,113          | 3,75          | 0,08          | 1,055         | 29,14  | 72,61   | 17,48  | 1,23   |
|              | 4 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 173/2017     | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным      | 120/3 | 2,880    | 5,600   | 23,200       | 154,40         | 0,230          | 0,000         | 0,330         | 0,410         | 21,880 | 144,400 | 35,800 | 2,800  |
| ТТК №1       | Чай полусладкий                               | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70        | 56,00          | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
| 1/2017       | Хлеб Пшеничный                                | 30    | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 71,00          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|              | Итого                                         |       | 5,36     | 5,84    | 51,66        | 281,40         | 0,273          | 3,750         | 0,330         | 0,815         | 37,850 | 171,40  | 46,50  | 3,330  |
|              | 5 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 174/2017     | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным        | 120/3 | 4,380    | 6,580   | 23,520       | 172            | 0,070          | 0,000         | 0,330         | 0,410         | 21,900 | 144,440 | 21,800 | 0,560  |
| ТТК №1       | Чай полусладкий                               | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70        | 56,00          | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
| 1/2017       | Хлеб Пшеничный                                | 30    | 2,28     | 0,24    | 14,76        | 71,00          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|              | Итого                                         |       | 6,86     | 6,82    | 51,98        | 299,00         | 0,11           | 3,75          | 0,33          | 0,82          | 37,87  | 171,44  | 32,50  | 1,09   |
|              | 6 день                                        |       |          |         |              |                |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 421/2017     | Сдоба обыкновенная                            | 100   | 7,76     | 4,72    | 52,30        | 282,00         | 0,14           | 0,00          | 0,02          | 0,00          | 22,00  | 74,00   | 29,00  | 1,38   |
| ТТК №1       | Чай полусладкий                               | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70        | 56,00          | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|              | Итого                                         |       | 7,96     | 4,72    | 66,00        | 338,00         | 0,15           | 3,75          | 0,02          | 0,08          | 31,97  | 81,50   | 35,50  | 1,58   |

| № рецептуры | Наименование блюд                        | Выход | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Калорийность, | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
|-------------|------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|             | 2-ая неделя                              |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
|             | 1 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 173/2017    | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 120/3 | 5,330       | 7,220       | 27,200       | 136           | 0,230          | 0,000         | 0             | 0,410         | 29,900       | 136,400       | 35,600       | 0,900       |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70        | 56,00         | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                           | 30    | 2,28        | 0,24        | 14,76        | 71,00         | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>7,81</b> | <b>7,46</b> | <b>55,66</b> | <b>263,00</b> | <b>0,27</b>    | <b>3,75</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,82</b>   | <b>45,87</b> | <b>163,40</b> | <b>46,30</b> | <b>1,43</b> |
|             | 2 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 174/2017    | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным   | 120/3 | 4,380       | 6,580       | 23,520       | 172           | 0,070          | 0,000         | 0,330         | 0,410         | 21,900       | 144,440       | 21,800       | 0,560       |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70        | 56,00         | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                           | 30    | 2,28        | 0,24        | 14,76        | 71,00         | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,86</b> | <b>6,82</b> | <b>51,98</b> | <b>299,00</b> | <b>0,11</b>    | <b>3,75</b>   | <b>0,33</b>   | <b>0,82</b>   | <b>37,87</b> | <b>171,44</b> | <b>32,50</b> | <b>1,09</b> |
|             | 3 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 173/2017    | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 120/3 | 4,520       | 3,570       | 22,400       | 140           | 0,090          | 0,000         | 0,17          | 0,650         | 13,180       | 68,400        | 23,900       | 0,800       |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70        | 56,00         | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                           | 30    | 2,28        | 0,24        | 14,76        | 71,00         | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>7,00</b> | <b>3,81</b> | <b>50,86</b> | <b>267,00</b> | <b>0,13</b>    | <b>3,75</b>   | <b>0,17</b>   | <b>1,06</b>   | <b>29,15</b> | <b>95,40</b>  | <b>34,60</b> | <b>1,33</b> |
|             | 4 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 203/2017    | Макароны отварные с маслом сливочным     | 120/3 | 4,080       | 3,570       | 22,800       | 149,6         | 0,070          | 0,000         | 0,080         | 0,650         | 13,170       | 45,610        | 6,780        | 0,700       |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70        | 56,00         | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                           | 30    | 2,28        | 0,24        | 14,76        | 71,00         | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,56</b> | <b>3,81</b> | <b>51,26</b> | <b>276,60</b> | <b>0,11</b>    | <b>3,75</b>   | <b>0,08</b>   | <b>1,06</b>   | <b>29,14</b> | <b>72,61</b>  | <b>17,48</b> | <b>1,23</b> |
|             | 5 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 174/2017    | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным   | 120/3 | 2,920       | 4,300       | 29,340       | 168           | 0,016          | 0,000         | 0,020         | 0,000         | 1,100        | 48,720        | 13,000       | 0,420       |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70        | 56,00         | 0,01           | 3,75          | 0,00          | 0,08          | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                           | 30    | 2,28        | 0,24        | 14,76        | 71,00         | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>5,40</b> | <b>4,54</b> | <b>57,80</b> | <b>295,00</b> | <b>0,06</b>    | <b>3,75</b>   | <b>0,02</b>   | <b>0,41</b>   | <b>17,07</b> | <b>75,72</b>  | <b>23,70</b> | <b>0,95</b> |
|             | 6 день                                   |       |             |             |              |               |                |               |               |               |              |               |              |             |
| 406/2017    | Пирожок с повидлом                       | 100   | 5,78        | 2,34        | 57,56        | 274,00        | 0,10           | 0,10          | 0,00          | 0,00          | 18,80        | 59,20         | 23,80        | 1,10        |
| 496/2021    | Напиток из шиповника                     | 200   | 0,670       | 0,270       | 18,300       | 78            | 0,010          | 80,000        | 0             | 0,800         | 11,900       | 3,200         | 3,200        | 0,610       |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,45</b> | <b>2,61</b> | <b>75,86</b> | <b>352,00</b> | <b>0,11</b>    | <b>80,10</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,80</b>   | <b>30,70</b> | <b>62,40</b>  | <b>27,00</b> | <b>1,71</b> |